

MINUTA ZA ZDRAVJE NA GIMNAZIJI BEŽIGRAD

ANJA PIRC, PROF. ŠVZ

JUNIJ 2017



IDEJA



- GIMB je vstopila v Slovensko mrežo zdravih šol v šol. letu 2016/17.
- Iskanje primernih aktivnosti za našo šolo (v sklopu šolskega tima).
- Junij 2016 – anketa dijakom, staršem in učiteljem. Rezultati:
 - velika obremenjenost dijakov,
 - dijaki velik del dneva presedijo v šolskih klopeh,
 - stres,
 - želijo si več gibanja tudi med poukom.



IDEJA



- Vpliv dolgotrajnega sedenja na slabo telesno držo.
- Popuščanje koncentracije in delovne vneme med poukom.
- Nemir, zaspanost, utrujenost.
- Minuta za zdravje poživlja, vpliva na boljšo koncentracijo in olajša delo, poskrbi za raztezanje telesa.
- Koristna za dijake in profesorje!



VPELJAVA MINUTE ZA ZDRAVJE



- Predstavitev minute za zdravje, njenih prednosti, vsebine in načina izvajanja učiteljem na uvodni konferenci – „izobraževanje“.
- Dogovor z učitelji o poskusu vpeljave minute za zdravje – enoten pristop.
- „Izobraževanje dijakov“ – razredniki, športni referenti, ki so se pred tem v telovadnici seznanili s pomenom in vsebino minute za zdravje (način izvedbe – vaje).



VPELJAVA MINUTE ZA ZDRAVJE



- Poskusna vpeljava minute za zdravje v evropskem tednu športa (16. 9.–23. 9. 2016).
- Vsak dan v omenjenem tednu, začetek 5. šolske ure – izvajanje krajših gibalnih nalog.
- Po enem tednu povratne informacije učiteljev (preko elektronske pošte):
 - minuta za zdravje je bila izvedena približno v 2/3 razredov,
 - učitelji, ki so jo v svojih razredih izvedli, so bili zadovoljni in jo nameravajo izvajati še naprej.
- „Teden zdravja“ (3. 4. – 7. 4. 2017): ponovno načrtno izvajamo minuto za zdravje v vseh razredih – tokrat poljubno šolsko uro.

KAJ DELAMO MED MINUTO ZA ZDRAVJE?

- Odpremo okna – prezračimo učilnice;
- raztezne vaje: prsni koš, roke, noge, trup, vrat;
- krepilne vaje: npr. poskoki na mestu, dvigi na prste;
- večkrat globoko in nadzorovano vdihnemo in izdihnemo;
- vaje za lepo telesno držo.



PREDNOSTI IN POZITIVNI UČINKI MINUTE ZA ZDRAVJE MED POUKOM

- Sprostitev;
- boljša koncentracija za nadaljnje delo;
- „razgibano telo“ – protiutež dolgemu sedenju;
- obnova delovne energije;
- izboljšanje počutja in volje ...



MOREBITNE OMEJITVE PRI IZVAJANJU

- Nezainteresiranost dijakov ali učiteljev za sodelovanje pri minuti za zdravje,
- pomanjkanje časa: velika obremenjenost z učno snovjo („lovimo vsako minuto“), pisno in ustno ocenjevanje ...
- pomanjkanje prostora (natrpanost učilnic – število dijakov, mize in stoli);
- neutečenost: dokler ne postane rutina (potrebno je večkrat spomniti tako dijake kot učitelje).





NEKATERE DRUGE Z GIBANJEM POVEZANE AKTIVNOSTI NA GIMB



- Možnost uporabe šolskega fitnesa za dijake po pouku in zaposlene v popoldanskih in večernih urah;
- organizirana in vodena športna vadba za zaposlene;
- spodbujanje in sofinanciranje prijavnin za Ljubljanski maraton dijakom in zaposlenim;
- joga za zaposlene;
- planinski pohodi za zaposlene med vikendi.